

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №10*

**Тема:** «Профилактика кризисных состояний и суициального поведения несовершеннолетних»

**Название занятия:** «Мой ребёнок – подросток»

**Ф.И.О. автора занятия:** Страмаус Наталья Анатольевна – педагог-психолог МБОУ лицей №10 г. Батайска

**Контактная информация:**

**Ф.И.О. контактного лица:** Страмаус Наталья Анатольевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность**

Существует много мнений о кризисах в жизни ребёнка, особенно много говорят о подростковом возрасте. Кто-то опирается на свой опыт, кто-то научный, кто-то на народный, однако истину знают немногие. Порой от незнаний взрослыми особенностей данного кризиса, об эмоциях с которыми сталкивается их ребёнок, зависит его жизнь. В период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодёжи и даже детей. В настоящее время уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвёртое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Специалисты приводят анализ материалов уголовных дел, так 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

В связи с актуальностью проблемы подросткового суицида, появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни, в укреплении их физического и психического здоровья. Данные занятия предназначены для родителей подростков, чтобы они могли

пополнить свои знания о подростковом кризисе, его особенностях и лишний раз напомнили о том, что родители ответственны за жизнь своего ребёнка.

**Цель:** профилактика кризисных состояний и суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи:**

- познакомить родителей с возрастными особенностями подросткового периода;
- повысить компетентность родителей в области оказания поддержки и помощи ребёнку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации;
- раскрыть проблемы возникновения суицидального поведения у подростков;
- сформировать умения определять факторы кризисного состояния ребёнка;
- пропагандировать нравственные устои семьи, общества.

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 5-8 классов (11-15 лет).

**Материально-техническое обеспечение:** занятие проводится в актовом зале, стулья по количеству участников группы, столы поставлены по кругу, бланки теста для родителей, заполненные бланки теста детьми, таблицы для упражнения, плакат, презентация «Советы психолога», презентация «Индикаторы суицидального риска и средства решения проблем», бланки интервью для родителей, мел, доска, мультимидийный проектор, памятки для родителей, бумага, ручки.

**Ведущий:** на занятии задействовано двое ведущих: классный руководитель и педагог-психолог.

- Классный руководитель – педагог с высшим профильным образованием, стажем работы не менее 5 лет.
- Педагог-психолог, специалист с высшим профильным образованием, стажем работы не менее 3 лет.

**Ожидаемые результаты:**

- умение родителей учитывать возрастные особенности подросткового периода в процессе взаимодействия родитель-ребёнок;
- повышение компетентности родителей в области оказания поддержки и помощи ребёнку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации;
- умение определять факторы кризисного состояния ребёнка;
- оптимизация детско-родительских взаимоотношений.

**Этапы занятия:**

**1.Подготовительный этап**

- выбор темы занятия для родителей;
- анализ актуальной ситуации по теме, изучение литературы, интернет - ресурсов;
- определение цели, задач занятия;
- подбор информации для предоставления родителям, упражнений, заданий;
- проведение микроисследования (тестирование) в сообществе подростков;

- определение вида занятия, этапов, способов и приёмов совместной работы с родителями, составление плана занятий;
- подготовка презентаций, плаката;
- разработка памяток для родителей и их тиражирование;
- приглашение родителей на занятия;
- определение механизма оценки эффективности занятия.

## 2.Основной этап

- проведение занятия №1, в соответствии со сценарием;
- проведение занятия №2, в соответствии со сценарием.

## 3.Заключительный этап

- информирование о телефонах доверия;
- круг обратной связи;
- оценка эффективности занятия.

Для построения занятий использовалась следующая схема:

Вводная часть - представляет собой ритуал приветствия, цель которого – создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Основная часть - включает в себя информационный блок, задания и упражнения, способствующие достижению целей занятия.

Заключительная часть – рефлексия состояния, оценка эффективности занятия.

### План 1-го занятия «Кто такой подросток?»

- 1.Вступительное слово классного руководителя – 1 минута
- 2.Информационный блок «Подростковый кризис» - 5 минут
3. Упражнение «Я тоже был подростком» - 10 минут
4. Тест «Насколько мы знаем своих детей» - 4-5 минут
5. Анализ родителей по тесту о знании своего ребёнка – 4-5 минут
6. Информация «За что и против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте?» - плакат – 2-3 минуты
7. Презентация «Советы психолога родителям» - 8-10 минут
8. Интервью для родителей – 2-3 минуты
9. Оценка эффективности занятия – 2-3 минуты

*Общее время проведения занятия - 45 минут.*

### План 2-го занятия «Потребность подростка в любви и внимании»

1. Вступительное слово классного руководителя – 1 минута
2. Анализ интервью для родителей – 4-5 минут
3. Презентация «Индикаторы суицидального риска и средства решения проблем» - 12-15 минут
4. Упражнение «Карта любви» - 10-12 минут.
5. Упражнение «Техника Я - высказывание в воспитании подростка» - 5-7 минут
6. Упражнение «Выбери ответ» - 3-4 минуты
7. Круг обратной связи – 5 минут
- 8.Оценка эффективности занятия – 1-2 минуты

*Общее время проведения занятия - 50 минут.*

## **Сценарий занятия:**

### **1-е занятие «Кто такой подросток?»**

#### ***1. Вступительное слово классного руководителя***

**Классный руководитель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на очень важную встречу. Таких встреч планируется провести две. Наши встречи будут направлены на то, чтобы вы научились понимать себя и ребёнка, смогли помочь себе и ему в трудную минуту, чтобы вы смогли сделать вашу жизнь счастливее. Педагог-психолог нашего лицея Страмаус Наталья Анатольевна, как специалист поможет разобраться в интересующих нас вопросах.

#### ***2. Информационный блок «Подростковый кризис».***

**Педагог-психолог:** Дети растут очень быстро и многие из вас понимают, что ваши дети уже не просто дети, они подростки. В наше время эта формулировка включает много разных показателей и большинство из них отрицательные. Подростковый кризис может начинаться в разном возрасте. Хотя его иногда и называют «кризис 14 лет», он не обязательно начнётся, когда вашему ребёнку исполнится 14. У девочек подростковый кризис обычно приходится на 11-16 лет, у мальчиков - чуть позже, 12-18. Рамки подросткового кризиса индивидуальны для каждого ребёнка, поэтому точно предсказать его начало и конец невозможно. Обычно чем позже проявляется подростковый кризис, тем более бурно он происходит.

Подростковый кризис состоит из трёх основных стадий (ступеней).

Во время начальной стадии ребёнок пытается отказываться от старых привычек и разрушать общепринятые стереотипы - пока что несмело и осторожно.

Кульминационная (основная!) стадия подросткового кризиса протекает более бурно - ребёнок подросток может «выкинуть» что угодно, причём его поведение предугадать бывает тяжело. Течение этого этапа зависит от атмосферы в семье - чем она здоровее, тем меньше будет подобных «фокусов».

Во время заключительной стадии у ребёнка формируются новые жизненные ценности и устойчивая жизненная позиция, он начинает строить новые отношения с людьми.

Подростковый кризис, помимо прочих факторов, усугубляется половым созреванием ребёнка и неравномерным физиологическим развитием, что вызывает эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии). Подросток может стать как неуравновешенным и импульсивным, так и апатичным и быстро устающим. Он ищет себя, своё место в системе человеческих взаимоотношений. У него идёт смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками. У подростков много внутренних противоречий, как пример можно привести то, что у подростка есть сильное желание быстрее освободиться от родительской опеки, при этом к условиям

самостоятельной жизни он ещё не готов, или подросток стремиться сам, сделать свой выбор, но желания нести ответственность за его последствия, нет.

Появляются комплексы, противоречивые вопросы и каждый подросток, хоть раз в своей жизни думает о суициде. А мы, зная, что подросток может быть импульсивен и непредсказуем, может совершить суициdalную попытку, должны предотвратить это. Только мы взрослые можем и должны уберечь от этого опрометчивого шага.

Педагог-психолог: Мы тоже с вами были подростками. Предлагаю вместе разобраться в этом понятии - «подросток». В течение одной минуты подумайте и вспомните, что волновало вас тогда, когда у вас наступил подростковый возраст, как вы себя вели и что думали о происходящем. Ответы будем кратко фиксировать на доске.

**3. Упражнение «Я тоже был подростком»** - психолог записывает на доске ответы родителей, в которых будут: непослушание, эгоцентризм, немотивированная агрессия, ложь, негативизм, т.д.

Педагог-психолог: Многие сказали, что как-то, что-то проявлялось, но мы такими не были. Время меняется, дети, подростки, да и взрослые люди совсем не такие как раньше и, в общем, это закономерно. Остаётся лишь одно неизменно – возрастные кризисы. Сегодня мы говорим о подростковом кризисе. Подростковый кризис - это переходный этап между детством и взрослой жизнью, поэтому стремление к самостоятельности в это время выражается особенно ярко. Всю жизнь ребёнок был связан с родителями, зависел от них и слушался их. Теперь он старается эту связь оборвать, чтобы доказать свою взрослость. Нежелание рвать эту связь со стороны родителей может привести к конфликтам. Однако напомню, мы с вами взрослые люди и именно мы должны быть умнее, мудрее, научиться понимать своего ребёнка.

Классный руководитель: Уважаемые родители, предлагаю вам небольшой тест (родителям раздаётся тест, см. приложение 1).

#### **4. Тест «Насколько мы знаем своих детей»**

Педагог-психолог: А теперь, уважаемые родители, Инна Ивановна раздаст ответы ваших детей, чтобы вы могли сравнить, понять, хорошо ли знаете своих детей (классный руководитель раздаёт ответы детей, родителям даётся немного времени сравнить ответы).

Педагог-психолог: По вашим лицам я вижу, что результаты многих удивили, заставили задуматься, а хорошо ли вы знаете своего ребёнка. Есть желающие поделиться своими впечатлениями?

#### **5. Анализ родителей по тесту о знании своего ребёнка.**

Педагог-психолог: Как специалист предлагаю посмотреть, против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте и что нам взрослым делать.

#### **6. Информация «За что и против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте?» - плакат**

- За то, чтобы перестать быть ребёнком.
- За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

- За утверждение среди сверстников.
- Против замечаний, обсуждений, особенно, ироничных, по поводу его физической взрослости.

Классный руководитель: Что делать, если у вашего ребёнка начался подростковый кризис? Как правильно вести себя, чтобы сгладить конфликты и сохранить хорошие отношения с ребёнком? И что делать, если что-то пошло не так? На эти вопросы ответит нам педагог-психолог.

## **7.Презентация «Советы психолога родителям»**

Слайд 1 – титульный.

Слайд 2 - В первую очередь запаситесь терпением. Конечно, когда ваш ребёнок-подросток кричит и хамит, первое желание - накричать на него в ответ. Но в таком случае конфликт покатится, как снежный ком, и его тяжело будет остановить. Замкнутый круг - агрессия приводит исключительно к ответной агрессии.

Слайд 3 - Постарайтесь «ослабить поводок», на котором вы держали своего ребёнка, и предоставить ему разумную самостоятельность. Подросток хочет, чтобы к нему относились, как к взрослому. Попробуйте ему её предоставить - советуйтесь с ребёнком по бытовым вопросам, дайте ему возможность принимать участие в обсуждении семейных проблем.

Слайд 4 - Если подросток что-то настойчиво требует - не запрещайте ультимативно. Обсудите с ним эти требования, какими абсурдными и наглыми они бы вам ни казались, и попробуйте прийти к соглашению. Может быть, это получится не с первого раза, но даже не совсем удачные переговоры лучше очередного конфликта с хлопаньем дверьми. Аргументируйте запреты.

Слайд 5 - Если подросток чем-то хочет с вами поделиться - не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными. Потеряв доверие ребёнка, очень сложно обрести его снова - подростки часто замыкаются в себе. Дайте подростку совет, но ни в коем случае не требуйте его беспрекословного выполнения - пусть решает сам. Он может набить пару шишек, но это даже полезно.

Слайд 6 - Во время ссор подросток может наговорить вам гадостей - вплоть до: «Лучше бы, ты, меня не рожала». Это неприятно и обидно, но помните, что на самом деле подросток так не думает. Помните о тех противоречиях, которые происходят внутри подростка. Постарайтесь отнестись к таким фразам максимально спокойно, не припомнайте их ребёнку после примирения и во время следующих конфликтов.

Слайд 7 - Несмотря на внешнюю «колючесть» и отчуждённость, во время подросткового кризиса вы очень нужны ребёнку. Нужна ваша поддержка, ваша любовь, ваше понимание, ваши ненавязчивые советы.

Слайд 8 – Пусть в вашу жизнь войдёт короткая, но продуктивная формула – правило трёх «П»: «Принимаем, понимаем, поддерживаем».

Слайд 9 - Хорошо, если у вас будет какое-то общее дело, интересное вам обоим. Для мальчика и отца это может быть увлечение автомобилями, для девочки и матери – кулинарное искусство, оформление интерьера дома и т.д.

Посмотрите с подростком его любимый молодёжный сериал (без критики поведения героев!), обсудите вместе увиденное, может быть именно это станет ниточкой, которая восстановит и укрепит ваш контакт.

Слайд 10 – А теперь, уважаемые родители, давайте поговорим о том, если что-то пошло не так. Суицидальное поведение относится к распространённой патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, высказывания, угрозы, попытки. Для своевременного распознавания склонности к такой патологии нужно знать факторы суицидального риска.

Социально-демографические факторы:

1. Пол - мужской (уровень суицидов у юношей в три-четыре раза выше, чем у девушек, в то время как у женщин уровень суицидальных попыток примерно в три раза выше).
2. Возраст – подростки и молодые люди 14-24 лет.
3. Семейная ситуация (непонимание со стороны родителей, безразличное отношение друг к другу и т.п.)

Слайд 11 - Медико-психологические факторы:

1. Психическая патология:
  - Депрессия;
  - Алкогольная зависимость или зависимость от других психоактивных веществ;
  - Расстройства личности;
  - Циклоидная, сенситивная, эпилептоидная, истероидная акцентуация характера.

Слайд 12 - Медико-психологические факторы:

2. Соматическая патология – тяжёлое хроническое прогрессирующее заболевание:
  - Врождённые и приобретённые уродства;
  - Потеря физиологических функций (зрения, слуха, способности двигаться и т.д.);
  - ВИЧ – инфекция.

Слайд 13 - Биографические факторы:

1. Гомосексуальная ориентация (подростки обоего пола),
2. Суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом.
3. Суицидальное поведение родственников, близких, друзей, других значимых лиц (музыкальные кумиры и т.д.)

Слайд 14 – Ели говорить коротко и по-простому. Почему ребёнок решается на самоубийство? Можно отметить основные причины:

- нуждается в любви и помощи
- чувствует себя никому не нужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешённых проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то.

Слайд 15 – Что может служить индикаторами суициального риска, какие существуют способы решения данной проблемы, мы рассмотрим на следующей нашей встречи. А также поговорим о потребности подростка в любви и внимании.

Классный руководитель: Уважаемые родители, на нашей встрече я думаю, что на многие вопросы мы получили ответы. Нам есть над, чем подумать, над, чем работать, что воплощать. Для вас мы подготовили интервью, касающееся вашего ребёнка, отвечайте на вопросы и передавайте нам (*родители заполняют интервью*).

#### **8.Интервью для родителей (см. приложение 2)**

Классный руководитель: Большая просьба к вам, родители, оцените, пожалуйста, полезность нашей встречи. Если вам всё понравилось, выберете зелёный круг, если информации вам не хватило – жёлтый круг, и красный круг, если вам не понравилась встреча и представленная на ней информация.

#### **9.Оценка эффективности занятия.**

Педагог-психолог: Уважаемые родители, думаю «Десять заповедей воспитания», которые выработали специалисты вам тоже пригодятся (*раздаёт родителям памятки, см. приложение 3*). Спасибо. До свидания!

### **2-е занятие «Потребность подростка в любви и внимании»**

#### **1.Вступительное слово классного руководителя**

Классный руководитель: Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли уже на вторую очень важную встречу. Это значит, что информация и полученный опыт был вам интересен. Кстати, зелёных кругов у нас на прошлой встрече было больше всего, а красных не было вовсе. Сегодня также с нами педагог-психолог лицея №10 Страмаус Наталья Анатольевна.

Педагог-психолог: Я рада приветствовать вас уважаемые родители! Речь сегодня пойдёт о познании чувств человека, о преодолении жизненных трудностей. Однако начнём мы с вами с анализа интервью, которое вы заполнили на прошлом занятии.

**2.Анализ интервью для родителей - Сначала спросить у родителей, какие, по их мнению, могут быть индикаторы суициального риска у ребёнка, ответы фиксировать на доске, затем представить количественный анализ проведённого интервью для родителей.**

#### **3.Презентация «Индикаторы суициального риска и средства решения проблем»**

Слайд 1 – Педагог-психолог: Что может служить индикаторами суициального риска? Это особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые также увеличивают степень риска суициального поведения. Т.е. это чаще не один индикатор, а несколько. Чем больше индикаторов, тем риск суициального поведения выше.

Слайд 2 – Индикаторы суициdalного риска можно разделить на ситуационные, вы их видите на экране.

Ситуационные индикаторы суициdalного риска:

- смерть любимого человека;
- расставание с любимой (ым);
- вынужденная социальная изоляция, особенно от друзей или семьи (переезд на новое место жительство);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- позор, унижение – «потеря лица».

Слайд 3 – Поведенческие индикаторы суициdalного риска:

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- «приведение дел в порядок» (письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей).

Слайд 4 – Коммуникативные индикаторы суициdalного риска:

- разрешающие установки к суициdalному поведению;
- негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего;
- «туннельное поведение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида;
- наличие суициdalных мыслей, намерений, планов; степень суициdalного риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только редкие неопределённые мысли о самоубийстве или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство, и появился конкретный план. Чем более обстоятельно разработан суициdalный план, тем выше вероятность его реализации;
- импульсивность как характерологическая черта играет важную роль в суициdalном поведении. Поэтому, когда мы имеем дело с подростком, важно помнить, что отсутствие суициdalного плана в настоящее время ничего не говорит о степени суициdalного риска;
- существенное значение имеет доступность средств суицида (фармакологические препараты всегда под рукой или их ещё нужно приобрести) и т.п. Подросток чаще использует жестокие средства суицида, такие как прыжки, с высоты.

Слайд 5 – Эмоциональные индикаторы суициdalного риска:

- амбивалентность по отношению к жизни;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадёжность, отчаяние;
- переживание горя.

Слайд 6 – Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным. Подростка нельзя предоставлять самому себе.

Классный руководитель: Только родители могут и должны учить своих детей преодолевать трудности, жизни, учить мужеству, отваге, душевности закалке. А это можно сделать, когда сам живёшь правильно и посвящаешь свою жизнь ребёнку. Сталь человеческих характеров закаляется в преодолении трудностей, ведь жизнь – это и есть борьба добра и зла. Нравственные поступки взрослых формируют лучшие качества личности ребёнка, а безнравственное поведение, безнравственные поступки взрослых калечат души молодых, порождают жестокость, цинизм, обман, алкоголизм, т.е. создаёт тупиковую ситуацию для детей. Всё безнравственное от взрослых тяжёлым грузом ложится на хрустальную душу ребёнка! Выдержит ли его душа такую тяжесть? Не сломается ли он? Задайте себе вопрос.

Слайд 7 – Средства решения проблем.

Педагог-психолог: Каковы же средства решения проблем? Это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом. У нас есть внутренние ресурсы и внешние.

Внутренние ресурсы:

- инстинкт самосохранения;
- интеллект;
- социальный опыт;
- коммуникативный потенциал;
- позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- поддержка семьи и друзей;
- приверженность религии;
- медицинская помощь;
- индивидуальная психотерапевтическая программа.

Классный руководитель: Уважаемые родители, учите своих детей справляться с трудностями, постарайтесь, чтобы у ребёнка было увлечение, где он себя может реализовать, быть успешным, занять часть своего свободного времени.

Слайд 8 – Что Вы можете сделать?

Педагог-психолог: - будьте внимательны к своему ребёнку;

- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребёнка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребёнка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка лиц;

- обратитесь за помощью к специалистам.

#### Слайд 9 – Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живёшь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смеяйтесь над подростком.

#### Слайд 10 – Что можно сделать для того, чтобы помочь ?

*1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.* Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадёжности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

*2. Примите суицидента как личность.* Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.

*3. Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьёзную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализование, а поддержка.

Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота, и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

*4. Будьте внимательным слушателем.* Если кто-то признаётся вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражющие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча, посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

*5. Не спорьте.* Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

*6. Задавайте вопросы.* Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у человека её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему даётся возможность понять свои чувства.

*7. Не предлагайте неоправданных утешений.* Практически каждый человек гонит от себя такую мысль и говорит о том, что в его жизни этого не может быть. Своего рода психологическая защита. Однако для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

#### Слайд 11 – Потребность в любви.

Педагог-психолог: И вот мы, наверное, дошли до главного. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи: нам нужно, чтобы нас любили, и нужно хорошо к себе относиться. Поведение каждого человека имеет цель, наши поступки не происходят «просто так». Именно наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся. Если нас не любят, не замечают, не уважают, то самооценка падает и поведение соответствующее. Если этим руководствоваться, то можно лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это потребность быть любимым, любить самому и быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, «невовлечённость». Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы.

#### **4. Упражнение «Карта любви»**

##### Слайд 12 – Карта любви.

Педагог-психолог: Уважаемые родители, давайте попробуем составить своеобразную «карту любви» для вашего ребёнка. Для этого мы на листе бумаги пишем сверху имя вашего ребёнка, а потом делим лист на три колонки (образец на экране). Первые две колонки могут быть почти одинаковыми, а третья узкая (небольшая). В первой колонке мы будем писать, людей, которые окружают вашего ребёнка (близкий круг общения), во второй колонке слова (от одного до трёх), которые чаще всего обращены к вашему ребёнку этим человеком. Третью колонку пока не заполняем. Постарайтесь честно сделать это задание (*Родителям даётся время (2-3 минуты), чтобы они выполнили задание*)

Теперь давайте заполним третью колонку и подведём итог. В ней мы будем оценивать высказывания из второй колонки. Если высказывание носит отрицательный характер, то ставим минус, если положительный, то плюс, если нейтральный, то ноль. Затем подсчитайте, сколько у вас получилось положительных высказываний. Если почти все, то ваш ребёнок получает достаточно любви от близкого окружения. Если много отрицательных и нейтральных это не есть хорошо и ваш ребёнок может страдать от недостатка

любви. Я думаю, всем есть над, чем подумать. Кто хочет поделиться своими результатами? (*Родители делятся своим результатами, высказывают своё мнение по восприятию упражнения*).

### **5. Упражнение «Техника Я - высказывание в воспитании подростка»**

Педагог-психолог: Сейчас, уважаемые родители, я предлагаю вам ещё немного практики. Вспомните действия подростка (вашего ребёнка) в разных ситуациях, которые вызывали беспокойство, и то, какие эмоции возникали в данных случаях. Будем использовать таблицу (см. *приложение 4*)

*Родителям даётся 2 минуты, чтобы заполнить таблицу, затем идёт обсуждение ситуаций, эмоций, сказанных слов своему ребёнку. Психолог подводит к тому, что если взрослые набрасываются с обвинением, то получается конфликт, а в ситуации применения техники «Я- высказывание» чаще можно договориться со своим ребёнком.*

### **Слайд 13 – Техника «Я – высказывание».**

Педагог-психолог: Использование в речи Я - высказывания делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я - высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты - высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришёл домой в 10 часов вечера!»). Если мы используем Ты - высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я - высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно ответить.

### **6. Упражнение «Выбери ответ»**

Педагог-психолог: Применяя технику «Я - высказывание» выбираем правильный ответ.

#### **Слайд 14 – Ситуация 1 – Подросток поздно приходит домой.**

Ваши слова:

1. «Наконец явился»
2. «Опять пришёл поздно. Когда это кончится? Мне это надоело?»
3. «Меня очень беспокоит, что ты приходишь поздно. Я начинаю переживать и нервничать»

#### **Слайд 15 – Ситуация 2 – Подросток дразнит младшего брата, доводит его до слёз.**

Ваши слова:

1. «Прекрати. Оставь его в покое, ты же уже взрослый»
2. «Что вы раскричались! Нет в доме покоя!»
3. «Меня огорчает, что вы постоянноссоритесь. Я хочу, чтобы вы жили мирно и дружно».

#### **Слайд 16 – Ситуация 3 – Учитель сказал, что ваш ребёнок пропускает уроки.**

1. «Почему твой учитель постоянно говорит, что ты пропускаешь уроки?»
2. «Сын, меня очень тревожит, что ты пропускаешь уроки. Я начинаю переживать, думать о плохом».

3. «Какой позор! Вечно о тебе говорят только плохое».

Классный руководитель: Понимание как правильно надо делать у вас, безусловно, есть, главное теперь это умение использовать и контролировать свои отрицательные эмоции. Уважаемые родители, наша встреча подходит к концу. Кто хочет выразить своё мнение о проведённых встречах с психологом.

**7. Круг обратной связи** – родители высказывают своё мнение об организации и проведении встреч.

Педагог-психолог: Уважаемые родители, для вас я традиционно приготовила памятку «Мой ребёнок подросток» (*раздаёт родителям памятки, см. приложение 5*). Спасибо. До свидания!

Классный руководитель: Родители, не забывайте оценивать полезность нашей встречи. Если вам всё понравилось, выберете зелёный круг, если информации вам не хватило – жёлтый круг, и красный круг, если вам не понравилась встреча и представленная на ней информация.

### **8. Оценка эффективности занятия.**

#### **Литература:**

1. Сорочинская Е.Н. Методическое пособие «Разработка и реализация индивидуальных программ сопровождения детей «группы риска» - Ростов н/Д: Альтаир, 2013
2. Скрынник Н.Е. «Формы работы учителя с родителями: методические рекомендации» - Ростов н/Д: ТПО ПИ ЮФУ, 2010
3. Психология в сказках с комментариями / сост.: М.А. Дыгун, Т.Н. Бендега, О.В. Липская (и др.). – 3-е изд. – Мозырь: Содействие, 2010. – 144 с. – (Серия «Психология народной мудрости»)
4. [www.childpsy.ru](http://www.childpsy.ru) – Детский психолог (психология для специалистов)

#### **Результативность:**

Тема профилактики кризисных состояний и суициdalного поведения несовершеннолетних была выбрана на занятие с родителями не случайно. Она актуальна, она обсуждается, она противоречива. Однако, как специалист я понимала, что в открытом виде тема профилактики суицида подростков для родителей очень тяжела и, как правило, они не хотят слышать об этом, говорить об этом, воспринимать это. Поэтому сразу было решено, что занятие следует посвятить отчасти подростковому возрасту и тому кризису, с которым сталкиваются родители. На занятии планировалось показать, все стороны подросткового кризиса и то, что если что-то пошло не так. Если вспомнить статистику, то в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом. Именно недопонимание родителями своих детей в подростковый период может привести к серьёзным последствиям. На занятии мы рассмотрели факторы суициdalного риска, индикаторы риска,

какую помочь могут оказать окружающие, чего делать в кризисной ситуации нельзя, определили, как много в нашей жизни значит любовь, внимание.

Активным помощником в проведении занятия был классный руководитель. Человек, который много времени проводит с обучающимися, знает детей своего класса, знаком с родителями, вызывает к себе доверие. Поэтому диалог на занятии с родителями был быстро установлен, атмосфера занятий была благожелательной, родители проявляли интерес.

Первое занятие начиналось с информационной части об особенностях подросткового возраста, подростковом кризисе. Затем родителям было предложено самим вспомнить свой подростковый возраст, посмотреть на проблему с другой стороны. Именно это позволило вести с родителями конструктивный разговор, вычленять акценты возникающих проблем с подростком и учиться их понимать.

Тест «Насколько мы знаем своих детей» требовал предварительной работы. Его сначала заполняли обучающиеся, а на занятии родители. Данный тест заставил родителей задуматься, о том, что многие из них не знают своих детей. Знакомство с тестом своего ребёнка у родителей вызвало много эмоций, рассуждений, вопросов.

После теста родителям было предложено рассмотреть плакат, на тему «За что и против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте». Он явился своеобразным продолжением темы, помог родителям увидеть ошибки, которые часто совершают взрослые.

Презентация «Советы психолога родителям» носила скорей обучающий характер, родители слушали очень внимательно, задавали вопросы, уточняли, соглашались с представленными фактами.

На втором занятии мы через презентацию, достаточно глубоко познакомились с индикаторами суициального риска и средствами решения проблем. Затем родителям была дана возможность попрактиковаться. Был предложен ряд упражнений способствующих познанию своего ребёнка, его окружения, правильности методов воспитания подростков. Также родители познакомились с техникой «Я – высказывание», которая поможет в воспитании ребёнка-подростка.

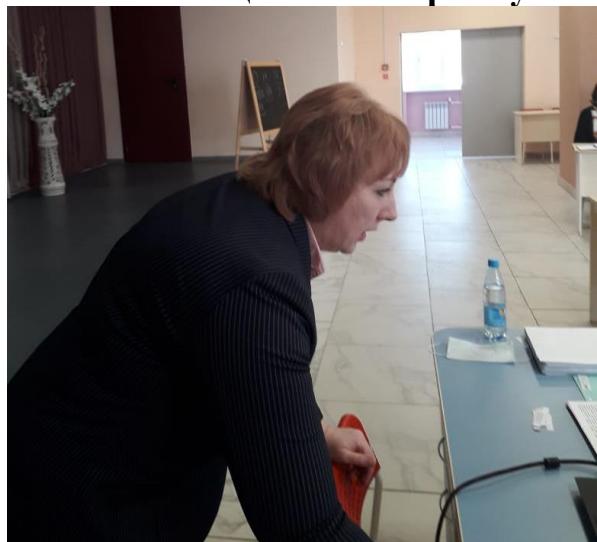
На обоих занятиях родители были активны, они приводили примеры своей проблемной ситуации в воспитании ребёнка, искали вместе выход, делали соответствующие выводы. Интервью для родителей не вызвало затруднений, они отнеслись с пониманием и когда была представлена статистика по факторам риска всего класса. Занятия позволили доступно раскрыть проблемы возникновения суициального поведения у подростков, родители смогли вести диалог, обсуждать актуальную проблему общества.

Когда родители делились своими впечатлениями о встречах, было отмечено, что знания, полученные на занятии, очень полезны, применяемы в жизни, что помогли посмотреть на ребёнка-подростка с другой стороны, позволили задуматься над тем, что жизнь ребёнка во многом зависит от окружающих, от семьи, от ощущения своей нужности.

Я как педагог-психолог считаю, что родители, безусловно, повысили свою компетентность в области оказания поддержки и помощи ребёнку в трудной жизненной ситуации, узнали возрастные особенности подросткового периода. Наши занятия способствовали тому, что бы улучшить взаимодействие ребёнка-подростка с родителями. Упор делался на то, что семья очень важна для подростка, и то, что родители несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребёнка.

На первом занятии присутствовало 21 родитель 7 «Б» класса, на втором 27 человек. На первом занятии 90% (19 человек) родителей отметили полезность встречи и выбрали в знак оценки зелёный круг. 10% (2 человека) выбрали жёлтый круг, т.е. информации им на данном занятии не хватило. Красных кругов вовсе не было. На втором занятии в качестве оценки полезности встречи были выбраны зелёные круги – 100%. Ещё, наверное, хорошим показателем можно считать то, что многие родители записались на индивидуальную консультацию, по разным вопросам, в том числе и воспитания ребёнка-подростка. Полученные материалы (интервью, тесты, таблицы) заложили фундамент для дальнейшей работы со всеми участниками образовательного процесса.

**Педагог-психолог лицея №10 Страмаус Н.А.**



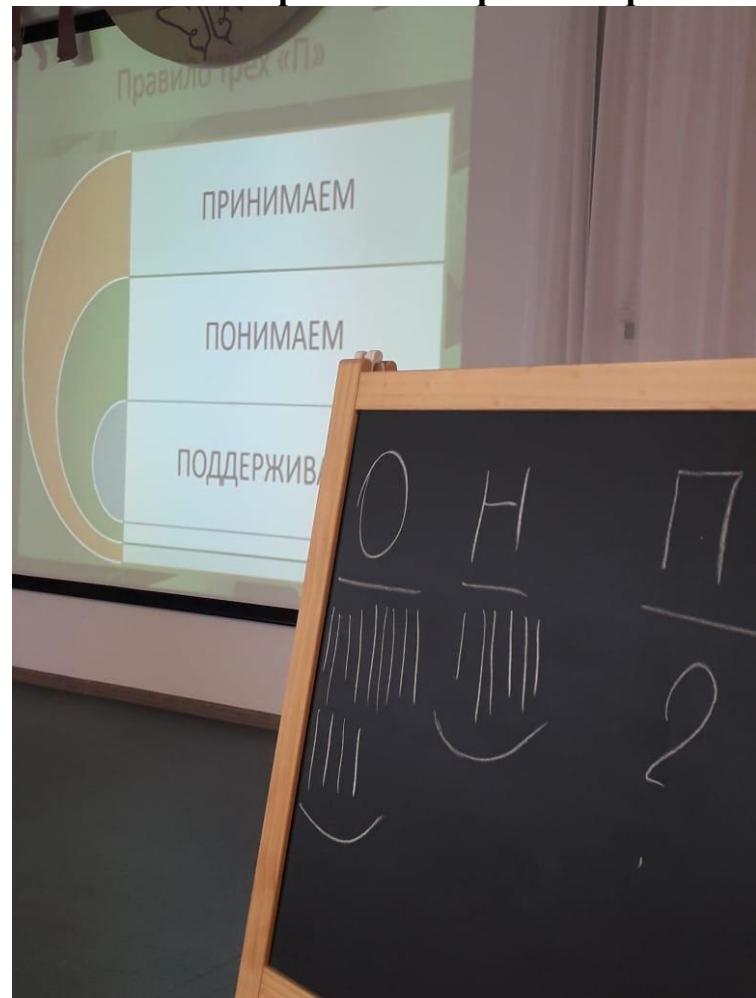
**Занятие было построено в форме круглого стола**



## **Практическое задание для родителей**



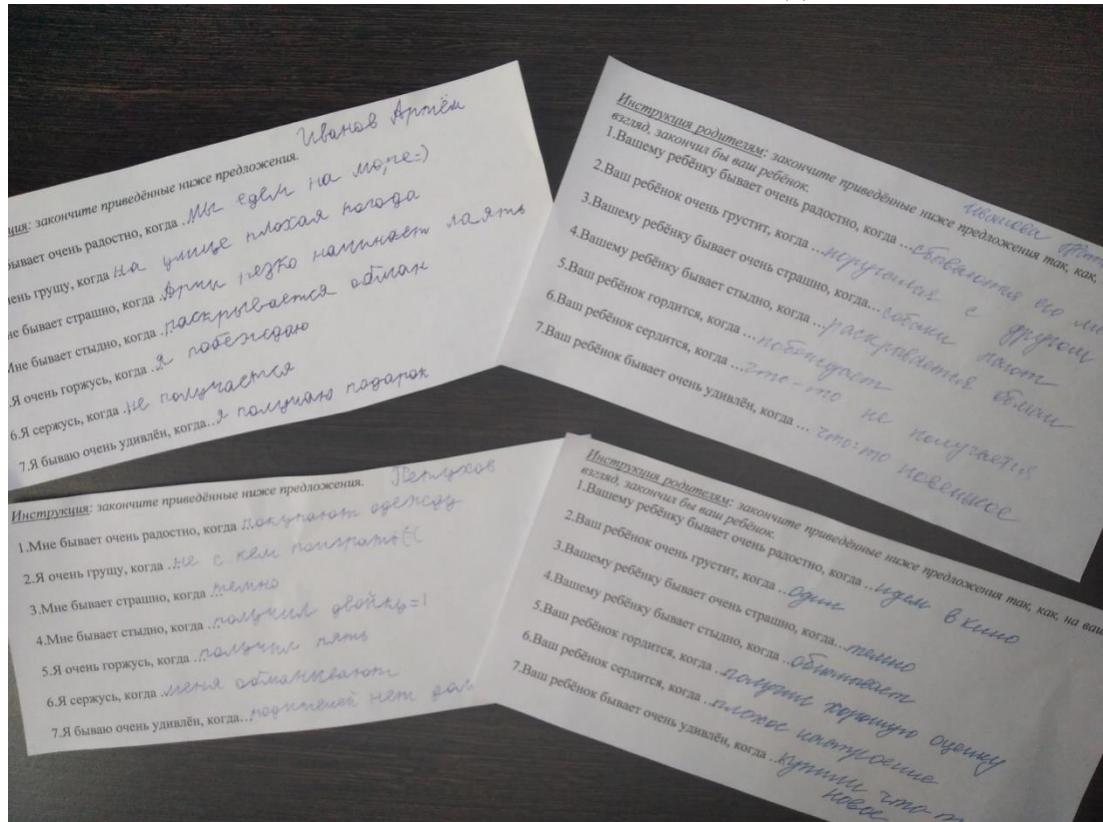
### **В воспитании применяем правило трёх «П»**



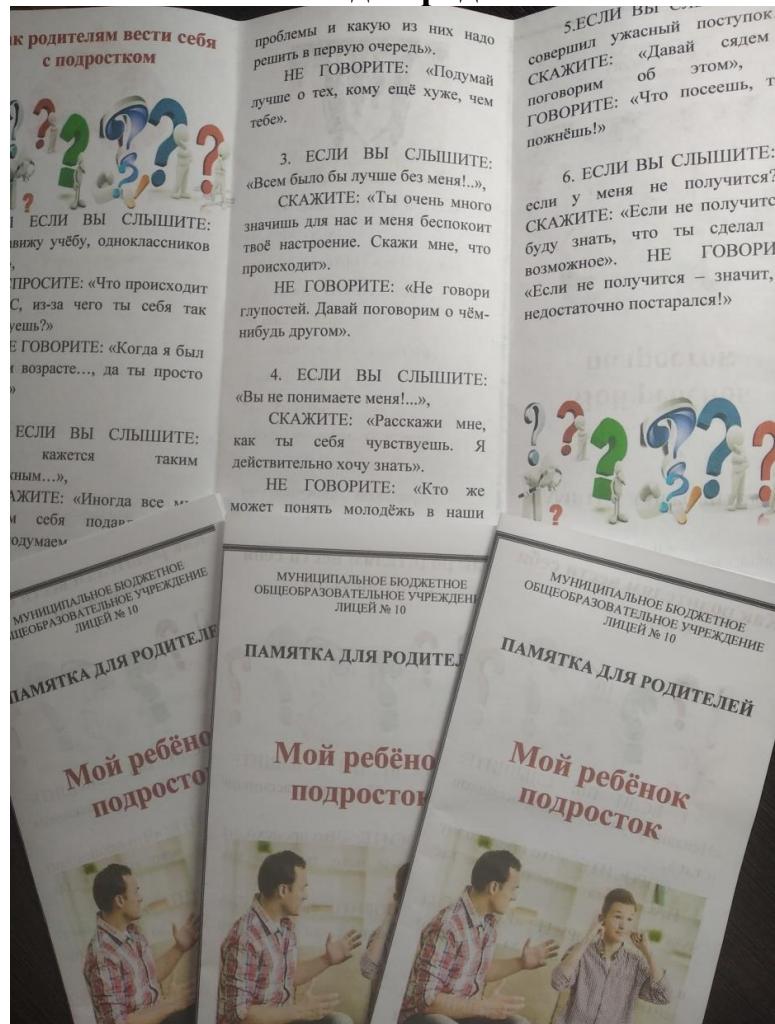
## **Результаты заполненного интервью для родителей**

Вопросы для проведения интервью с родителями обучающихся			
Ф.И. ребёнка	Ф.И. ребёнка	Возраст	
ФИО родителя	ФИО родителя		
№ п/п	№ п/п	Вопросы интервью	
		Ответы (да, нет)	Примечания
1	Наблюда уединен	1 Наблюдаете ли Вы у Вашего ребёнка стремление к изолизации, уединению, подавлению?	✓
2	Провал гиперак	2 Проявляет ли Ваш ребёнок излишнее возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность?	✓
3	Замеччи узелеч	3 Замечаете ли Вы у своего ребёнка потерю интереса к увлечениям, спорту, развлечениям?	✓
4	Можн цииши	4 Можно сказать, что у Вашего ребёнка нерегулярный приём пищи – потеря аппетита и веса, или обратство?	✓
5	Отме бессо подъ	5 Отмечаете ли Вы у Вашего ребёнка нарушение режима сна – бессонница, часто с тревожным пробуждением или, наоборот, подъём значительно позже обычного?	✓
6	Заме гии	6 Замечаете ли Вы резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены (перкинность, неопрятность)?	✓
7	Вы и пов стог	7 Вы наблюдаете у Вашего ребёнка резкое изменение стиля поведения и способов общения (как в худшую, так и в лучшую сторону)?	✓
8	Пр	8 Произошло ли у Вашего ребёнка резкое снижение успеваемости?	✓
9	У дле ии	9 У Вашего ребёнка проявляется стремление к рискованным действиям (перебегать дорогу перед машинами, балансировать на высоте, спускаться с лестниц запальчив и пр.)	✓
10	Х ии	10 У Вашего ребёнка частые случаи травматизма?	✓
11	11 Б	11 Ваш ребёнок был замечен в употреблении наркотиков, алкоголя?	✓
12	12 С	12 Можно сказать, что Ваш ребёнок много курит?	✓
13	13 Г	13 Проявляет ли Ваш ребёнок интерес к литературе, музыке, картинах и высказываниям в сказках, связанных с темой смерти?	✓
14		14 Есть изображения темы смерти в творческой продукции Вашего ребёнка (рисунки, стихи и пр.)?	✓
15		15 Смыслили ли Вы прямые или косвенные высказывания о возможностях суицидальных действий от Вашего ребёнка (лучше умереть, жизнь надоела, спорс бы всё закончилось, вам без меня будет лучше, я никому не нужен, чувствую себя лишним и т.п.)?	✓
16		16 Замечали ли Вы какими-либо из действий Вашего ребёнка: отказ отличных вещей или их раздаривание, ненесанное приведение своих дел впорядок?	✓
17		17 Были ли у Вашего ребёнка симптомы аватарки или иника – имен в социальных сетях интернета с нейтрального или позитивного на негативное?	✓
18		18 Есть ли у Вашего ребёнка признаки перфекционизма (стремление к идеалу, убеждение в том, что несовершенный результат работы не имеет право на существование)?	✓
19		19 Были ли Ваш ребёнок в прошлом или является на данный момент участником «группы смерти» в сети Интернет?	✓
20		20 Были ли у Вашего ребёнка в прошлом суицидальные попытки или аутоаггрессивные действия (панесение себе порезов, ожогов и пр.)	✓

## **Тест «Насколько мы знаем своих детей»**



## Памятки для родителей



**За что и против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте?**

**За то, чтобы перестать быть ребёнком.**

За

**Прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.**

**За утверждение среди сверстников.**

**Против замечаний, обсуждений по поводу его физической взрослости**

**ТЕСТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Насколько мы знаем своих детей»**

*Детям:* закончите приведённые ниже предложения.

1. Мне бывает очень радостно, когда ...
2. Я очень грущу, когда ...
3. Мне бывает страшно, когда ...
4. Мне бывает стыдно, когда ...
5. Я очень горжусь, когда ...
6. Я сержусь, когда ...
7. Я бываю очень удивлён, когда...

*Взрослым:* закончите приведённые ниже предложения так, как, на ваш взгляд, закончил бы ваш ребёнок.

1. Вашему ребёнку бывает очень радостно, когда ...
2. Ваш ребёнок очень грустит, когда ...
3. Вашему ребёнку бывает очень страшно, когда...
4. Вашему ребёнку бывает стыдно, когда ...
5. Ваш ребёнок гордится, когда ...
6. Ваш ребёнок сердится, когда ...
7. Ваш ребёнок бывает очень удивлён, когда ...

*Затем дать родителям ответы их детей для сравнения. Степень совпадения будет говорить о том, насколько хорошо родители знают своих детей.*

*Приложение 2*

*ИНТЕРВЬЮ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
ФИО родителя \_\_\_\_\_

<i>№ n/n</i>	<i>Вопросы интервью</i>	<i>Ответы (да, нет)</i>	<i>Примечание</i>
1	Наблюдаете ли Вы у Вашего ребёнка стремление к изоляции, уединению, подавленность?		
2	Проявляет ли Ваш ребёнок излишнее возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность?		
3	Замечаете ли Вы у своего ребёнка потерю интереса к увлечениям, спорту, развлечениям?		
4	Можно сказать, что у Вашего ребёнка нерегулярный приём пищи – потеря аппетита и веса, или обжорство?		
5	Отмечается ли у Вашего ребёнка нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъём значительно позже обычного?		
6	Замечаете ли Вы резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены (неряшливость, неопрятность)?		
7	Вы наблюдаете у Вашего ребёнка резкое изменение стиля поведения и способов общения (как в худшую, так и в лучшую сторону)?		
8	Произошло ли у Вашего ребёнка резкое снижение успеваемости?		
9	У Вашего ребёнка проявляется стремление к рискованным действиям (перебегать дорогу перед машинами, балансировать на высоте, слишком далеко заплывать и пр.)?		
10	У Вашего ребёнка частые случаи травматизма?		
11	Ваш ребёнок был замечен в употреблении наркотиков, алкоголя?		
12	Можно сказать, что Ваш ребёнок много курит?		
13	Проявляет ли Ваш ребёнок интерес к литературе, музыке, картинкам и высказываниям в соцсетях, связанных с темой смерти?		
14	Есть изображения темы смерти в творческой продукции Вашего ребёнка (рисунки, стихи и пр.)?		
15	Слышали ли Вы прямые или косвенные высказывания о возможности суицидальных действий от Вашего ребёнка (лучше умереть, жизнь надоела, скорее бы всё закончилось, вам без меня будет лучше, я никому не нужен, чувствую себя лишним и т.п.)?		
16	Замечали ли Вы какие-либо из действий Вашего ребёнка: отказ от личных вещей или их раздаривание, внезапное приведение своих дел в порядок?		
17	Была ли у Вашего ребёнка смена аватарки или ник – имени в социальных сетях интернета с нейтрального или позитивного на негативное?		
18	Есть ли у Вашего ребёнка признаки перфекционизма (стремление к идеалу, убеждение в том, что несовершенный результат работы не имеет права на существование)?		
19	Был ли Ваш ребёнок в прошлом или является на данный момент участником «группы смерти» в сети Интернет?		
20	Были у Вашего ребёнка в прошлом суицидальные попытки или аутоагрессивные действия (нанесение себе порезов, ожогов и пр.)		

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ВОСПИТАНИЯ**

1. Главная цель воспитания – счастливый человек.
2. Люби не себя в ребёнке, а ребёнка в себе.
3. Воспитание без уважения – подавление.
4. Мерой воспитанности является интеллигентность – антипод хамству, невежеству.
5. Говори, что знаешь, делай, что умеешь; при этом помни, что знать, уметь больше никогда не вредно.
6. Развивай в себе незаурядность.
7. Не будь занудой, не ной и не паникуй.
8. Дорожи доверием своего ребёнка, береги ребячью тайны, никогда не придавай своих детей.
9. Не ищи волшебной палочки: воспитание должно быть системным.
10. Дети должны быть лучше нас, и жить они должны лучше.

*Приложение 4*

Ситуация	Ваше чувство

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «МОЙ РЕБЁНОК – ПОДРОСТОК»**

### Как родителям вести себя с подростком

- 1 ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учёбу, одноклассников и т.п.»,  
СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  
НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всё кажется таким безнадёжным...»,  
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!..»,  
СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
- 5.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом», НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнёшь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

### Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребёнку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребёнку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

### Эти слова ласкают душу ребёнка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!